وزارت معارف

مهارت های زنده گی

صنف دوم



سال چاپ: ۱۳۹۷ هـ. ش.

مهارت های زنده گی

صنف دوم





وزارت معارف

مهارت های زنده گی

صنف دوم

سال چاپ: ۱۳۹۷ هـ.ش.

مشخصات کتاب

مضمون: مهارت‌های زنده‌گی

مؤلفان: گروه مؤلفان کتاب‌های درسی مهارت‌های زنده‌گی

ویراستاران: اعضای دیپارتمنت ویراستاری و ایدیت زبان دری

صنف: دوم

زبان متن: دری

انکشاف دهنده: ریاست عمومی انکشاف نصاب تعلیمی و تالیف کتب درسی

ناشر: ریاست ارتباط و آگاهی عامهٔ وزارت معارف

سال چاپ: ۱۳۹۷ هجری شمسی

مکان چاپ: کابل

چاپخانه: مطبعهٔ بهیر

ایمیل آدرس: curriculum@moe.gov.af

بسم الله الرحمن الرحیم



سرود ملی

دا وطن افغانستـــان دی
کور د سـولې کور د تورې
دا وطن د ټولو کـور دی
د پښتـــون او هـــزاره وو
ورسره عرب، گوجـر دي
براهوي دي، قزلباش دي
دا هېــواد به تل ځلیږي
په سینـه کـې د آسیــا به
نـوم د حق مو دی رهبــر

دا عــزت د هــر افغان دی
هر بچی یې قهرمـــان دی
د بــلـوڅـــو د ازبکـــو
د تـرکمنـــو د تـاجکـــو
پـامیـریان، نـورستانیـــان
هـــم ایمـاق، هم پشه یان
لکـه لمــر پر شنـه آسمان
لکـه زړه وي جـاویـــدان
وایـو الله اکبر وایو الله اکبر

پیام وزیر معارف

اقرأ باسم ربک

سپاس و حمد بیکران آفریدگار یکتایی را که بر ما هستی بخشید و ما را از نعمت بزرگ خواندن و نوشتن برخوردار ساخت، و درود بی‌پایان بر رسول خاتم- حضرت محمد مصطفی ﷺ که نخستین پیام الهی بر ایشان «خواندن» است.

چنانچه بر همه‌گان هویداست، سال ۱۳۹۷ خورشیدی، به نام سال معارف مسمی گردید. بدین ملحوظ نظام تعلیم و تربیت در کشور عزیز ما شاهد تحولات و تغییرات بنیادینی در عرصه‌های مختلف خواهد بود؛ معلم، متعلم، کتاب، مکتب، اداره و شوراهای والدین، از عناصر شش‌گانه و اساسی نظام معارف افغانستان به شمار می‌روند که در توسعه و انکشاف آموزش و پرورش کشور نقش مهمی را ایفا می‌نمایند. در چنین برهه سرنوشت‌ساز، رهبری و خانوادۀ بزرگ معارف افغانستان، متعهد به ایجاد تحول بنیادی در روند رشد و توسعه نظام معاصر تعلیم و تربیت کشور می‌باشد.

از همین‌رو، اصلاح و انکشاف نصاب تعلیمی از اولویت‌های مهم وزارت معارف پنداشته می‌شود. در همین راستا، توجه به کیفیت، محتوا و فرایند توزیع کتاب‌های درسی در مکاتب، مدارس و سایر نهادهای تعلیمی دولتی و خصوصی در صدر برنامه‌های وزارت معارف قرار دارد. ما باور داریم، بدون داشتن کتاب درسی باکیفیت، به اهداف پایدار تعلیمی در کشور دست نخواهیم یافت.

برای دستیابی به اهداف ذکرشده و نیل به یک نظام آموزشی کارآمد، از آموزگاران و مدرسان دلسوز و مدیران فرهیخته به‌عنوان تربیت کننده‌گان نسل آینده، در سراسر کشور احترامانه تقاضا می‌گردد تا در روند آموزش این کتاب درسی و انتقال محتوای آن به فرزندان عزیز ما، از هر نوع تلاشی دریغ نورزیده و در تربیت و پرورش نسل فعال و آگاه با ارزش‌های دینی، ملی و تفکر انتقادی بکوشند. هر روز علاوه بر تجدید تعهد و حس مسؤولیت پذیری، با این نیت تدریس راآغاز کنند، که در آیندۀ نزدیک شاگردان عزیز، شهروندان مؤثر، متمدن و معماران افغانستان توسعه یافته و شکوفا خواهند شد.

همچنین از دانش آموزان خوب و دوست داشتنی به مثابه ارزشمندترین سرمایه‌های فردای کشور می‌خواهم تا از فرصت‌ها غافل نبوده و در کمال ادب، احترام و البته کنجکاوی علمی از درس معلمان گرامی استفادۀ بهتر کنند و خوشه چین دانش و علم استادان گرامی خود باشند.

در پایان، از تمام کارشناسان آموزشی، دانشمندان تعلیم و تربیت و همکاران فنی بخش نصاب تعلیمی کشور که در تهیه و تدوین این کتاب درسی مجدانه شبانه روز تلاش نمودند، ابراز قدردانی کرده و از بارگاه الهی برای آن‌ها در این راه مقدس و انسان‌ساز موفقیت استدعا دارم.

با آرزوی دستیابی به یک نظام معارف معیاری و توسعه یافته، و نیل به یک افغانستان آباد و مترقی دارای شهروندان آزاد، آگاه و مرفه.

دکتور محمد میرویس بلخی

وزیر معارف

فهرست

شماره		صفحه
۱	نقش اطفال در خانه	۱
۲	نقش اطفال بیرون از خانه	۳
۳	تنظیم و نگهداری وسایل خانه	۵
٤	حل مشکلات خانه	۷
٥	جلوگیری از خطر در خانه	۹
٦	مراسم در خانواده	۱۱
۷	تنظیم کارهای روزانه	۱۳
۸	صفت‌های شاگرد خوب	۱٥
۹	کمک کردن و کمک خواستن	۱۷
۱۰	صفت‌های مسلمان	۱۹
۱۱	احوال پرسی از مریضان	۲۱
۱۲	رعایت آداب در مجالس	۲۳
۱۳	گوش دادن به سخنان بزرگان	۲٥
۱٤	اشاره های ترافیکی	۲۷
۱٥	زنده‌گی صلح آمیز	۲۹
۱٦	حل اختلاف‌ها	۳۱
۱۷	بخشش خواستن	۳۳
۱۸	سهم گیری در کارهای اجتماعی	۳٥
۱۹	احترام بزرگان	۳۷
۲۰	ترحم بر حیوان‌ها	۳۹
۲۱	خیر اندیشی	٤۱
۲۲	دوری از کارهای ناشایسته	٤۳
۲۳	قهر	٤٥
۲٤	دوستی	٤۷
۲٥	همدردی با دیگران	٤۹
۲٦	خطرهای محیطی	٥۱
۲۷	خطرهای ماین و مواد منفجر ناشده	٥۳
۲۸	حفظ الصحهٔ شخصی	٥٥

مقدمه

معلمان گرامی!

همانگونه که می‌دانید مهارت های زنده‌گی به حیث دانش ضروری جهت کسب مهارت های عملی روزانه در بخش پروگرام های اجتماعی در دورۀ اول ابتدایی، یعنی صنف های ۱-۳ تدریس می گردد. عنوان‌های درس‌ها، اهداف، تصویرها، متون درس‌های این کتاب علاوه بر عرضۀ مفاهیم و معلومات برای شاگردان می تواند با طرح پرسش‌های انگیزه‌یی، دانش قبلی شاگردان را در مورد درس جدید پیمایش کند، که به چه اندازه می دانند و چه مقدار دانش جدید بر اندوخته های آن‌ها افزود گردد و کدام مهارت‌های لازم را باید کسب نمایند.

کتاب مهارت های زنده‌گی صنف سوم به اساس روش آموزش فعال تألیف شده است. اهداف عمومی کتاب با در نظرداشت نیازهای مبرم جامعه تعیین گردیده است. این کتاب دارای ۲۸ درس می باشد که ساختار هر درس شامل عنوان، هدف، سؤال‌ها، فعالیت‌های گروهی، انفرادی، مشاهدۀ تصاویر و بعضی فعالیت های دیگر؛ مانند: نقش بازی کردن و قصه گفتن می باشد.

امیدواریم این کتاب بتواند تغییرات مثبت را در سلوک شاگردان ایجاد نموده، آن‌ها را به یک زنده‌گی سالم و انسانی علاقه مند سازد.

درس اول

نقش اطفال درخانه

هدف: شاگردان نقش خودرا درخانه بفهمند وآن را به خوبی اجرا کرده بتوانند.



بگویید

- شما گاهی دربارۀ نقش تان در خانه فکر کرده اید؟
- به نظر شما چرا در کارهای خانه سهم بگیریم؟



ببینید و بگویید



در نهال شانی پدر کلانم را کمک می کنیم.



با سلام دادن و احترام کردن بزرگان را قدر می‌دهم.



همیشه از خواهر و برادر کوچکم مواظبت می کنم.

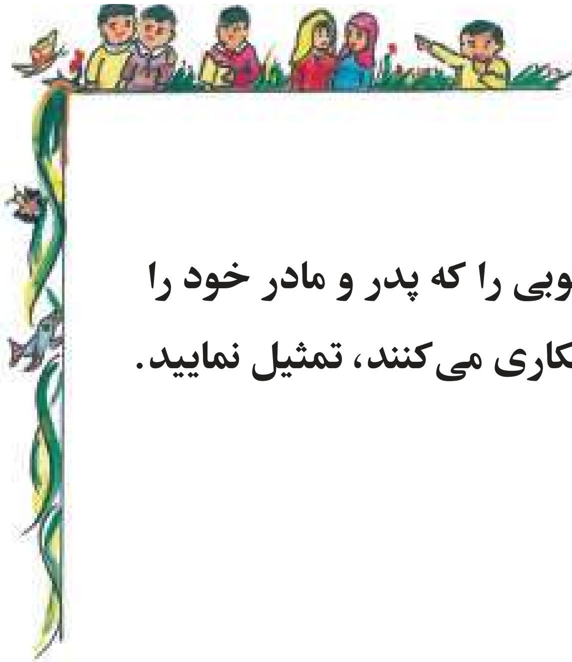


با آوردن آب مادرم را خوش می‌سازم.



بشنو و بگویید

- آب آوردن، سودا آوردن، پاک کاری، آماده ساختن دسترخوان، آماده ساختن آب دست از جمله کارهایی است که شما آن را انجام داده می‌توانید.





تمثیل کنید

✷ در گروه های چهار نفری نقش اطفال خوبی را که پدر و مادر خود را احترام کرده و در کارهای خانه با آن ها همکاری می‌کنند، تمثیل نمایید.



ببینید و ارتباط دهید

صمیمیت | کمک کردن | احترام









پاسخ دهید

✷ در خانه چه کارهای را انجام می‌دهید؟

✷ چرا کارهایی را که شما در خانه انجام می‌دهید، مهم است؟



کارخانه‌گی

✷ کارهایی را که درخانه انجام می‌دهید، نام بگیرید.



درس دوم

نقش اطفال بیرون از خانه

هدف: شاگردان با نقش اطفال در بیرون از خانه آشنا شده و توانایی اجرای آن را پیدا کنند.



بگویید

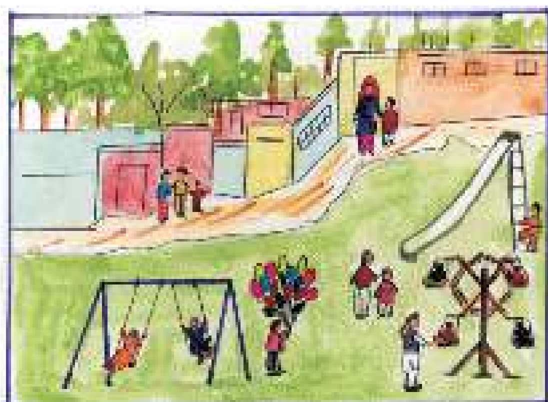
* آیا فکر کرده اید که در بیرون از خانه چه نقش دارید؟
* به نظر شما کارهای بیرون از خانه کدام ها می‌باشند؟



ببین و بگو



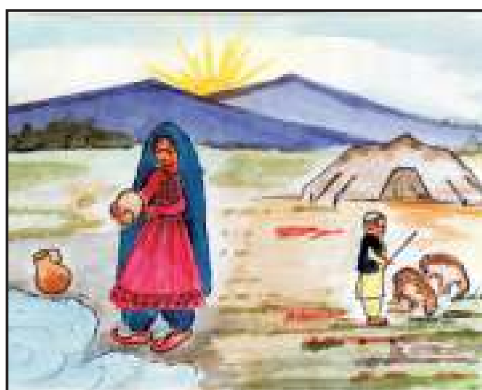
در دکان با پدرم همکاری می کنم.



وسایل تفریح را خراب نمی کنم.



چای را برای پدرم آماده می‌سازم.

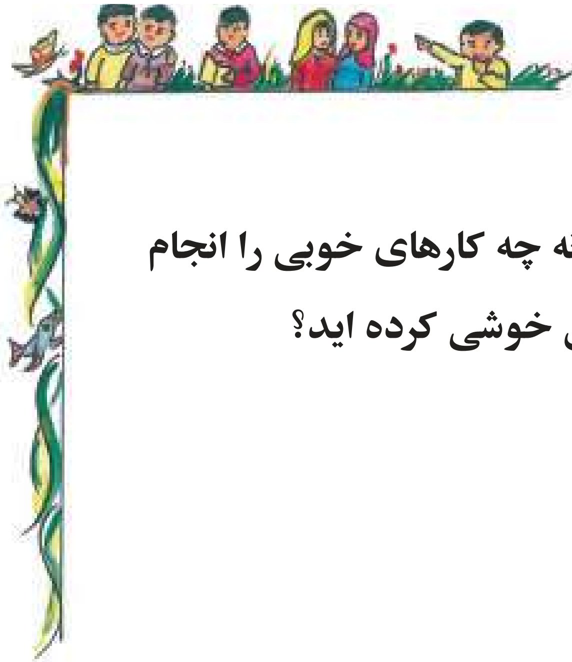


گوسفندها را می‌چرانم.



بشنو و بگو

*رفتن به مسجد، رفتن به مکتب، خرید مواد مورد نیاز، رویۀ خوب با دیگران، کمک با همسایه ها و حفاظت محیط زیست از جملۀ کارهای است که ما آن‌ها را در بیرون از خانه انجام می‌دهیم.





قصه کنید

✷ به نوبت بگویید که دیروز بیرون از خانه چه کارهای خوبی را انجام داده اید؟ آیا از انجام کارهای تان احساس خوشی کرده اید؟



ببینید و ارتباط دهید

















پاسخ دهید

✷ چگونه نظافت و آداب اجتماعی را در بیرون از خانه مراعات می‌کنید؟



کارخانه‌گی

✷ کارهای خوبی را که باید بیرون از خانه انجام دهید، نام ببرید.



درس سوم

تنظیم و نگهداری وسایل خانه

هدف: شاگردان جای معین اشیا را درخانه بدانند و وسایل را بعد از استفاده دوباره درجای آن بگذارند.



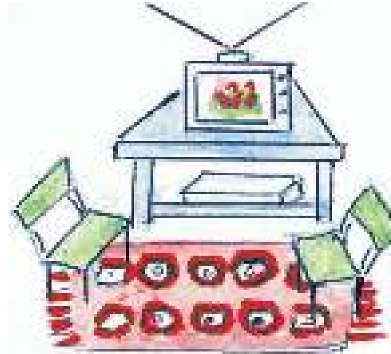
بگویید

✷ به نظر شما اگر لباس و وسایل مکتب خود را در جایش نگذاریم، باعث چه می‌شود؟

✷ اگر وسایل خانه در جای معین آن گذاشته نشوند، چه می‌شود؟



ببین و بگو



اتاق با نظم



آشپزخانهٔ منظم



بوت‌هایم را درجای آن می‌گذارم.



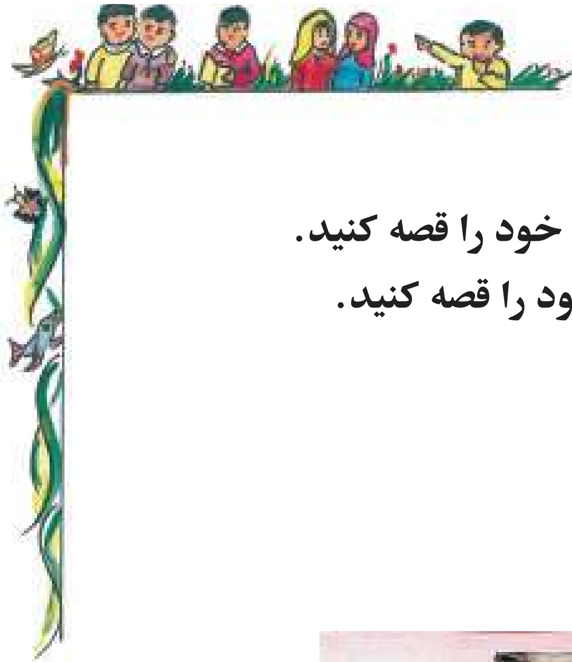
لباسم را در الماری می‌گذارم.



بشنو و بگو

✷ اگر لباس و وسایل مکتب و خانه در جای آن گذاشته شود، از سرگردانی جلوگیری می‌شود.







قصه کنید

* راجع به پاکی و نظم خانه یک خاطرهٔ خود را قصه کنید.
* راجع به بی نظمی‌خانه یک خاطرهٔ خود را قصه کنید.



ببینید و بگویید

چگونه باید وسایل را تنظیم کنیم؟











پاسخ دهید

* وسایل خانه چگونه تنظیم و نگهداری می‌گردد؟
* چرا تنظیم و نگهداری وسایل خانه ضروری می‌باشد؟



کارخانه گی

* دربارهٔ اهمیت تنظیم وسایل خانه با والدین خود بحث کنید.



درس چهارم

حل مشکلات در خانه

هدف: شاگردان بدانند که هر مشکل خانواده گی چندین راه حل دارد و بهترین راه حل را انتخاب کرده بتوانند.



بگویید

- **گاهی درخانه به کدام مشکل روبه‌رو شده اید؟**
- **برای حل یک مشکل در خانه با کی ها مشوره می‌کنید؟**



ببین و بگو



دود و گرد در خانه سبب ایجاد مشکل می‌گردد.



ما برای حل مشکل مشوره می‌کنیم.



مادرم با تقسیم وظایف در خانه مشکل را حل ساخت.



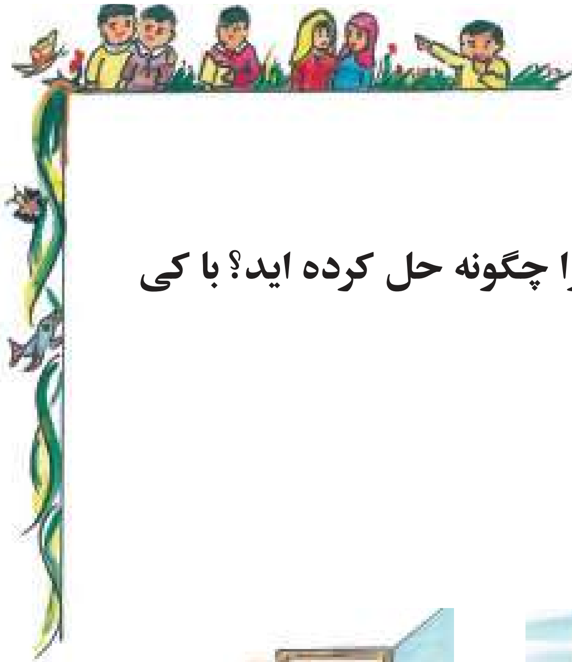
راست گفتن در حل یک مشکل ما را کمک می‌کند.



بشنو و بگو

- **مشکلات خانه و یا هر مشکل دیگر با فکر کردن، صبر و تحمل، مشوره با بزرگان و عمل کردن به آن حل می‌شود.**





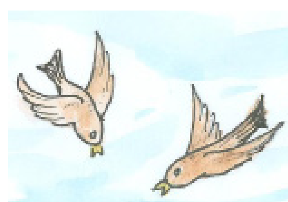


قصه کنید

اگر به کدام مشکل برخورده باشید، آن را چگونه حل کرده اید؟ با کی مشوره کرده اید، قصه کنید.



ببینید و ارتباط دهید















پاسخ دهید

مشوره کردن و راست گفتن در حل یک مشکل چرا مهم است؟



کارخانه‌گی

آن چه را که دربارۀ حل یک مشکل آموخته اید، برای دوستان خود تشریح نمایید.



درس پنجم

جلوگیری از خطر درخانه

هدف: شاگردان باید شیوه های جلوگیری ازخطرها درخانه را بدانند و خود را حفاظت کرده بتوانند.

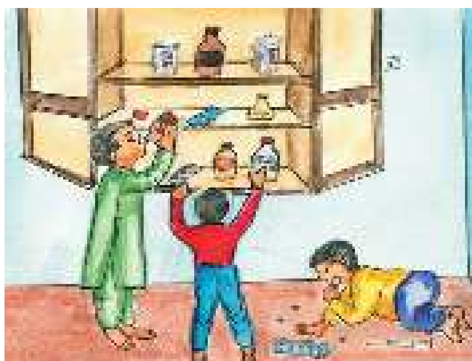


بگویید

* به نظر شما بی احتیاطی با کدام اشیا، در خانه باعث خطر می‌شوند؟
* به نظر شما از اشیای خطرناک چطور خود را محافظت می کنیم؟



ببین و بگو



دسترسی اطفال به ادویه خطر دارد.



بی احتیاطی با سیم های برق باعث خطر می‌شود.



بازی کردن در بام خطر دارد.

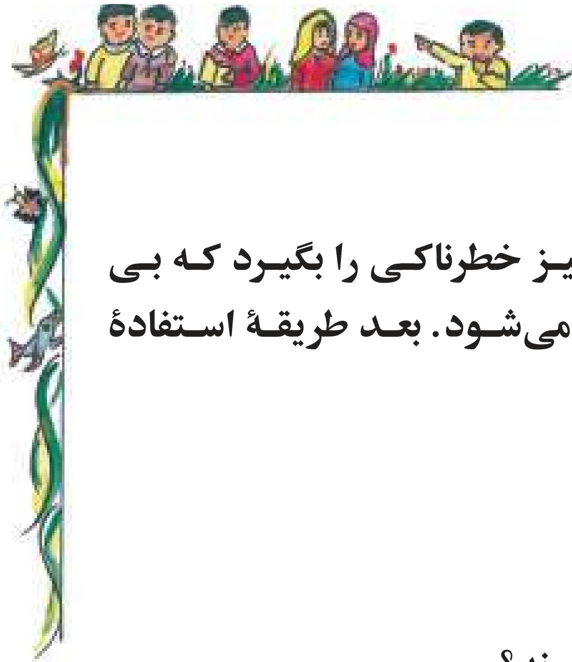


دست زدن با وسایل برقی خطر دارد.



بشنو و بگو

* بی احتیاطی و استفادۀ نادرست از گوگرد، بالون گاز، کارد، قیچی، سوزن، اشیای نوک تیز، وسایل برقی وغیره در خانه سبب خطر شده می‌تواند.





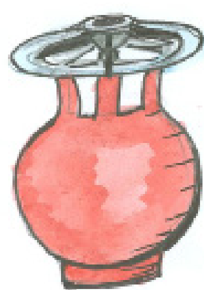
با هم کار کنید

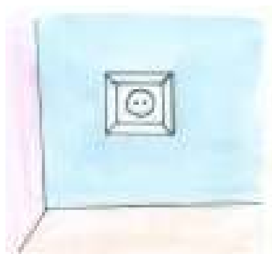
✳ هر گروه با مشورهٔ هم نام پنج چیز خطرناکی را بگیرد که بی احتیاطی با آن ها سبب ایجاد خطر می‌شود. بعد طریقهٔ استفادهٔ درست آن را بیان کنند.

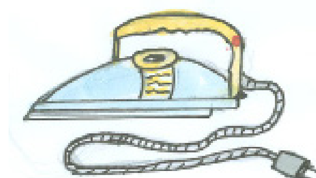


ببینید و بگویید

✳ چه وقت اشیای زیر باعث خطر می‌شوند؟















پاسخ دهید

✳ بازی و بی احتیاطی با وسایل برقی، گوگرد و اشیای نوک تیز چرا خطرناک است؟

✳ خودداری از بازی با اشیای خطرناک چرا مهم است؟



کارخانه گی

✳ چند چیزی را که باعث خطر درخانه می‌شوند، نام ببرید.



درس ششم

مراسم در خانواده

هدف: شاگردان باید با محافل و مراسم در خانواده آشنا شوند، آداب و نزاکت ها را رعایت کرده بتوانند.



بگویید

* آیا در کدام محفل اشتراک کرده اید؟
* در مراسم خانواده گی کدام آداب باید مراعات شود؟



ببین و بگو



در مجلس خانواده‌گی آداب مجلس را رعایت می‌کنیم.



در مراسم عید همه یکجا غَذا می‌خوریم و دعا می‌کنیم.



بشنو و بگو

* جلوگیری از شوخی بی جا و بی مورد، صحبت کردن بی‌جا، سر و صدا بر راه انداختن، باقی ماندۀ مواد خوراکه را پراگنده کردن و درست غَذا نخوردن از جملۀ آدابی است که در محافل و مراسم باید رعایت شوند.





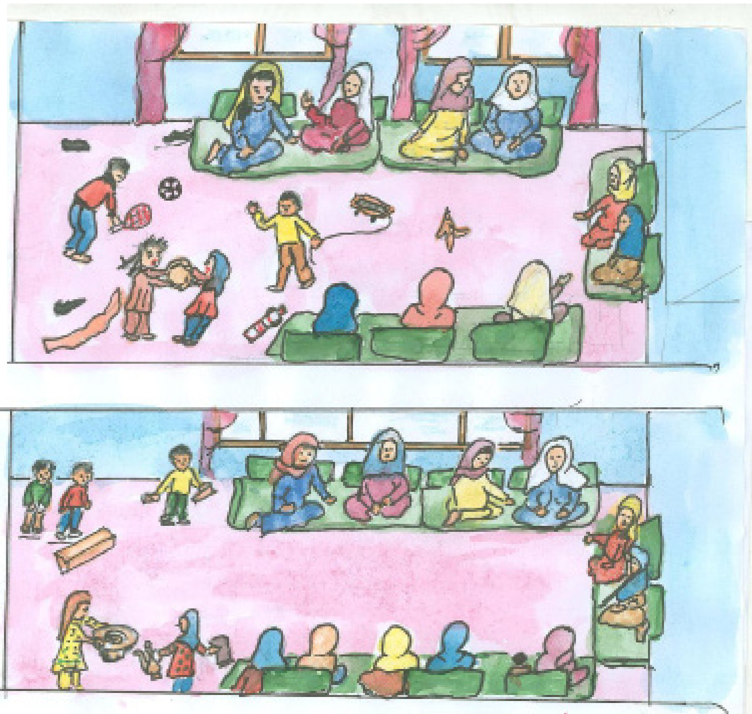
باهم کار کنید

* شاگردان به شکل گروهی دربارۀ آداب محافل و مراسم خانواده گی با هم صحبت نموده و با گروه‌های دیگر تبادل نظر کنند.



مقایسه کنید

* در کدام تصویر آداب مجلس رعایت گردیده است؟





پاسخ دهید

* در مراسم و محافل خانواده گی کدام آداب را باید مراعات کنید؟



کارخانه گی

* در مورد اهمیت رعایت آداب مراسم خانواده گی با والدین خود بحث نمایید.

درس هفتم

تنظیم کارهای روزانه

هدف: شاگردان اهمیت تنظیم کارهای روزانه را بدانند و به آن عادت نمایند.



بگویید

- به نظر شما کارهای روزانه چه بوده می‌تواند؟
- آیا برای اجرای کارهای روزانه وقت تعیین کرده اید؟



ببین و بگو



تنظیم بستر خواب از جملهٔ کارهای روزانهٔ ما است.



ما برای درس خواندن و انجام کارخانه گی وقت مناسب را تعیین کردیم.



همکاری با مادر هنگام آماده ساختن غَذا.



در وقت مناسب با هم تفریح می کنیم.



بشنو و بگو

- داشتن تقسیم اوقات برای انجام کارهای؛ مانند: به وقت از خواب بیدار شدن، وضو کردن، ادای نماز، رفتن به مکتب، ورزش و تفریح، کمک با والدین، اجرای کارخانه گی وغیره باعث تنظیم کارهای روزانه می‌شود.





با هم کار کنید

* در گروه‌ها دربارهٔ کارهای روزانهٔ خود صحبت نموده بگویید که در یک شبانه روز کدام کارها را در کدام وقت‌ها انجام می‌دهید؟



ببینید و ارتباط دهید

درخانه	درمکتب	در بیرون از خانه
سودا آوردن	استراحت کردن	نوشتن کارخانه گی
همکاری با هم‌صنفان	تنظیم بستر خواب	آماده گی رفتن به مکتب
دیدن هم صنفان	همکاری با مادر	توپ بازی
رسیده گی به نظافت شخصی	سهم گیری درنظافت صنف	خواندن مجله



پاسخ دهید

* اگر کارهای روزانه به وقت معین انجام نشوند چه می‌شود؟
* شما چگونه کارهای روزانهٔ خود را تنظیم می‌کنید؟



کارخانه گی

* برای انجام کارهای روزانهٔ خود یک تقسیم اوقات ترتیب دهید.



درس هشتم

صفت‌های شاگرد خوب

هدف: شاگردان صفت‌های شاگرد خوب را دانسته و به آن عمل نمایند.



بگویید

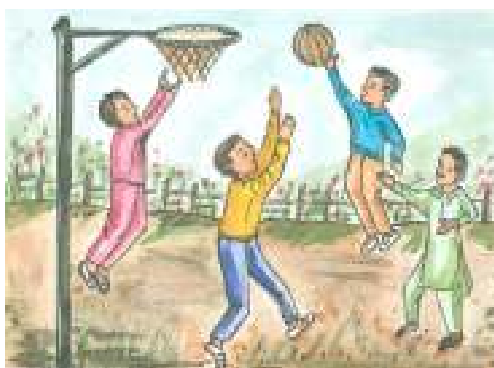
* به نظر شما شاگرد خوب دارای کدام صفت‌ها است؟
* چرا خوش دارید یک شاگرد خوب باشید؟



ببین و بگو



کتاب های خود را پوش می کنم.



شاگردان خوب با هم صمیمانه بازی می کنند.



شاگرد خوب از پیاده رو عبور می کند.



از مادر کمک می‌خواهد.



بشنو و بگویید

* شاگرد خوب والدین، معلمان و بزرگان را احترام می‌کند. کسی را آزار و دشنام نمی‌دهد. حرف ها را با دقت می‌شنود. دروغ نمی‌گوید و کوشش می‌کند ، به درس های خود توجه داشته باشد و کارهای خانه گی خود را در وقت معین انجام دهد.





باهم کار کنید

✳ در گروه‌ها دربارهٔ صفت‌های شاگرد خوب باهم صحبت کرده اظهار نظر نمایید.



ببینید و بگویید

وظایف شاگرد خوب را مشخص سازید.











پاسخ دهید

✳ شاگرد خوب کدام صفت‌ها را دارد؟



کارخانه گی

✳ چند صفت یک شاگرد خوب را برای مادر و پدر خود بگویید و نظر آن‌ها را بخواهید.

درس نهم

کمک کردن و کمک خواستن

هدف: شاگردان باید طریقه و موقع کمک کردن و کمک خواستن را بدانند.



بگویید

- گاهی با کسی کمک کرده اید؟
- گاهی از کسی کمک خواسته اید؟



ببین و بگو



با برادرم در درس ها کمک می کنم.



از کمک با همسایه ها احساس خوشی می‌نمایم.



به خاطر جمع کردن سودا از رهگذر ها کمک خواستم.



به خاطر فهمیدن درست درس از معلم کمک می‌خواهم.



بشنو و بگو

به مریضان کمک کردن، تشنه یی را آب دادن، نابینایی را از سرک گذشتاندن، با مصیبت زده گان همدردی کردن، همه مثال های کمک به دیگران است و در صورت نیاز ما هم از دیگران کمک خواسته می‌توانیم.





با هم کار کنید

✳ در گروه ها دربارهٔ کمک کردن، کمک خواستن و موقع مناسب آن بحث و تبادل نظر کنید.



ببینید و ارتباط دهید

کمک کردن	کمک خواستن











پاسخ دهید

✳ چه وقت با دیگران کمک می‌کنید؟

✳ چه وقت از دیگران کمک می‌خواهید؟



کارخانه گی

✳ از شاگردان بخواهید تا بیان نمایند که با دیگران چگونه کمک می‌کنند و چه وقت از دیگران کمک می‌خواهند.



درس دهم

صفت‌های مسلمان

هدف: شاگردان باید صفت‌های یک مسلمان خوب را بدانند و از وی پیروی نمایند.

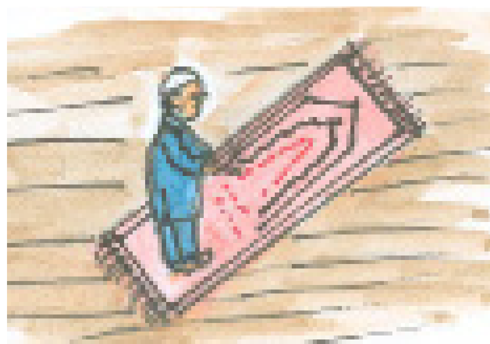


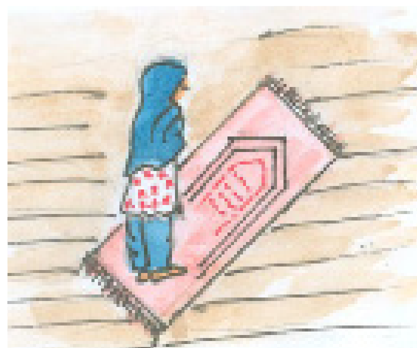
بگویید

* به نظر شما صفت‌های یک مسلمان خوب چیست؟
* کوشش کرده اید که یک مسلمان واقعی باشید؟



ببین و بگو





منحیث مسلمانان خوب همیشه نماز می‌خوانیم.



ضرر رساندن کار مسلمان خوب نیست.



مسلمانان مشکل را با مشوره حل می‌سازند.

بشنو و بگو



* **نماز خواندن، مهربانی و ترحم، راست گفتن، خیانت نکردن، دزدی نکردن، آزار و اذیت نکردن، نیت خوب داشتن، غیبت نکردن، احترام کردن، کینه نگرفتن، جنگ و دعوا نکردن، چیزی را با زور نگرفتن همه صفت‌های یک مسلمان خوب است که سبب رضایت خداوند متعال می‌شود.**





باهم کارکنید

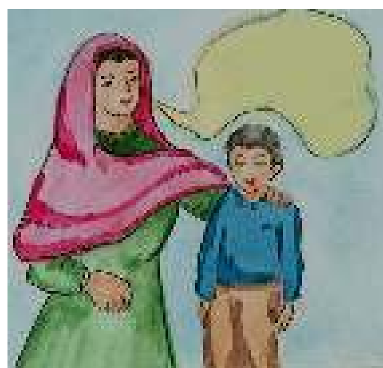
✳ شاگردان در گروه‌ها چند صفت یک مسلمان خوب را لست کرده به نوبت بخوانند و با گروه‌های دیگر تبادل نظر نمایند.



ببینید و بگویید

صفت‌های مسلمان خوب را روی رسم ها مشخص سازید.











پاسخ دهید

✳ چگونه یک مسلمان خوب بوده می‌توانیم؟

✳ خداوند متعال چه وقت از ما راضی خواهد بود؟



کارخانه گی

✳ راجع به صفت‌های یک مسلمان خوب با والدین خود صحبت کرده بگویید که چگونه این صفت ها را می‌خواهید عملی بسازید.

درس یازدهم

احوال پرسی از مریضان

هدف: شاگردان اهمیت و آداب عیادت مریض را بدانند و آن را عملی کرده بتوانند.



بگویید

- گاهی مریض شده اید؟
- در وقت مریضی از دیگران چه توقع داشتید؟
- گاهی به احوال پرسی مریض رفتید؟



ببین و بگو



احوال پرسی از مریض کار ثواب است.



چگونه به دوست مریض خود کمک کنیم؟



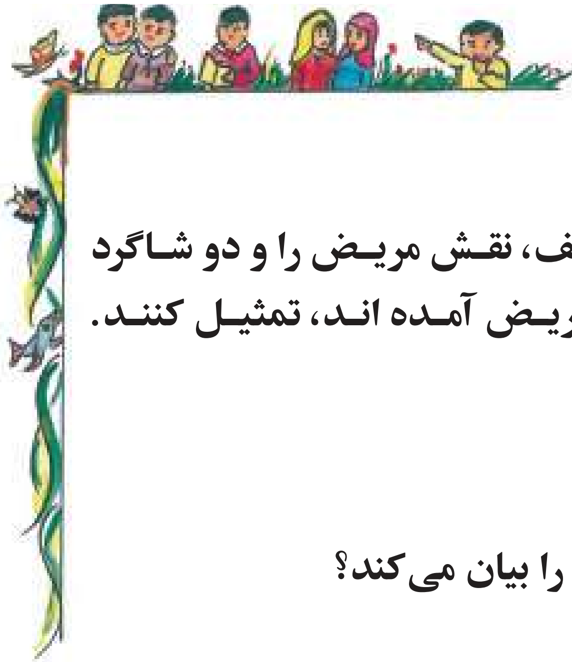
گریه مکن! مادر مریض است. اذیت می‌شود.



بشنو و بگو

- احوال پرسی از مریض یک وظیفهٔ انسانی و اسلامی‌است. شخص مریض به دلجویی و کمك نیاز دارد. ما باید سبب آزار و اذیت مریض نشویم.







تمثیل کنید

* یـک شـاگرد داوطـلب در مقابـل صنـف، نقـش مریـض را و دو شـاگرد دیگـر نقـش دو نفـری را کـه بـه پرسـان مریـض آمـده انـد، تمثیـل کننـد.



ببینید و ارتباط دهید

* به نظر شما تصویرهای زیر چه مفهومی را بیان می‌کند؟









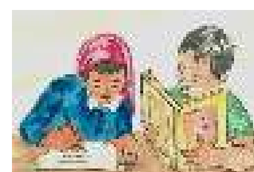






پاسخ دهید

* به نظر شما مریض غیر از داکتر و دوا به چه چیز دیگر نیاز دارد؟
* شما به مریض چه کمک کرده می‌توانید؟



کارخانه گی

* دوسـتان خـود را بفهمانیـد کـه شـخص مریـض از شـما چـه توقع دارد؟



درس دوازدهم

رعایت آداب در مجلس‌ها

هدف: شاگردان آداب اشتراک در مجلس‌های عمومی را بدانند و آن را عملی کرده بتوانند.



بگویید

* در مجالس خانواده گی کدام آداب را مراعات می‌کنید؟
* به نظر شما در مجلس‌های عمومی‌کدام آداب باید مراعات شود؟



ببین و بگو



در یک مجلس عمومی‌به سخنان سخنران با دقت گوش می‌دهیم.



ما آداب مسجد را رعایت می‌کنیم.



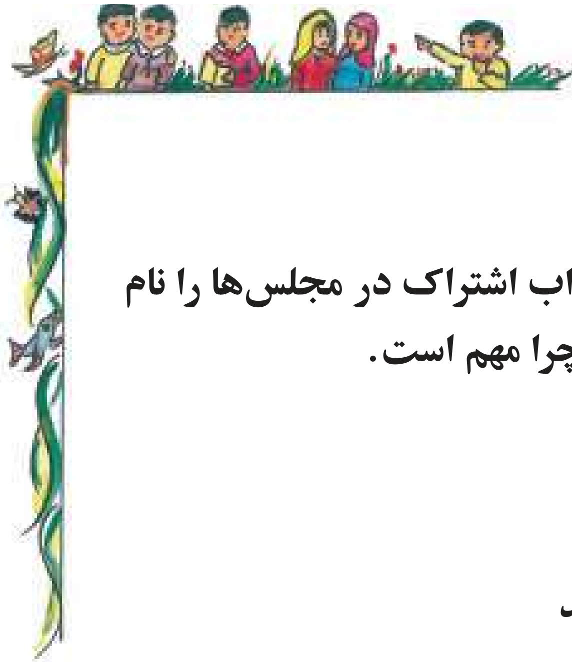
در مجلس بزرگان آداب را مراعات می‌کنیم.



بشنو و بگو

* در مجلس‌ها با آواز بلند صحبت نه کردن، به سخن دیگران گوش دادن، در بعضی کارها سهم گرفتن، نظم مجلس را برهم نزدن وغیره از جملهٔ آداب مجلس‌های عمومی می‌باشد.







با هم کار کنید

* در گروه های شش نفری با مشورۀ هم آداب اشتراک در مجلس‌ها را نام ببرید و بگویید که مراعات کردن این آداب چرا مهم است.



بخوانید و ارتباط دهید

کلمه‌ها را در کتابچه های خود ترتیب دهید

بی‌نظمی‌در‌مجلس‌عمومی	نظم در مجلس عمومی
بلند صحبت کردن	جنگ و پرخاش
گوش کردن به سخنان	خاموش بودن
بدون اجازه گپ زدن	بدون نوبت گپ زدن
خواستن هر چیز	هر چیز را بی جا انداختن
بازی گوشی کردن	سنجیده سخن گفتن
نظافت را مراعات نکردن	به آرامی‌چیزی خواستن



پاسخ دهید

* چه چیز سبب بی نظمی‌دریک محفل می‌گردد؟
* چطور می‌توانید از بی نظمی‌در مجلس‌ها جلوگیری کنید؟



کارخانه گی

* در مجلس‌های عمومی کدام آداب را مراعات می کنید؟ برای والدین خود بگویید.



درس سیزدهم

گوش دادن به سخنان بزرگان

هدف: اهمیت گوش دادن به سخنان بزرگان را بدانند و به سخن آن ها با دقت گوش دهند.



بگویید

* آیا بزرگان با شما سخن گفته اند؟ در مورد چه؟
* در وقت شنیدن سخنان بزرگان کدام آداب را مراعات می کنید؟



ببین و بگو



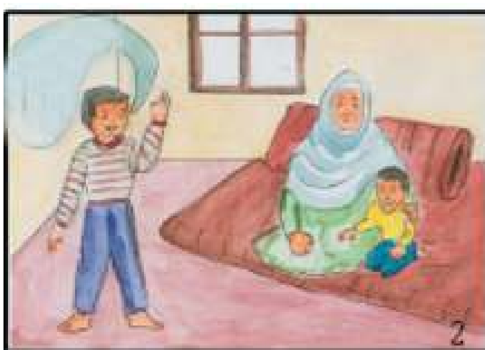
به سخن بزرگان گوش می‌دهند.



اجازه سخن گفتن می‌خواهد.



به سخنان مادر با دقت گوش نمی‌دهد.



سخن مادرش را فراموش کرده است.



بشنو و بگو

* وقتی کسی با ما سخن می‌گوید، باید با حواس جمع طرف او ببینیم و با دقت گوش بدهیم. سخن بزرگان را قطع نکنیم. بدون اجازه گپ نزنیم؛ چرا که خوب شنیدن اساس خوب فهمیدن است.





با هم کار کنید

✳ در گروه‌ها راجع به اهمیت شنیدن سخنان بزرگان و ضررهای نشنیدن آن با هم بحث و تبادل نظر کنید.



ببینید و تبصره کنید





پاسخ دهید

✳ گوش کردن به سخنان بزرگان چرا ضروری می‌باشد؟
✳ گوش کردن به سخنان بزرگان و عملی کردن آن چه اهمیت دارد؟



کارخانه گی

✳ سه فایدهٔ حرف شنیدن و سه ضرر حرف ناشنیدن را مشخص ساخته در مورد آن با اعضای خانوادهٔ خود صحبت کنید.

درس چهاردهم

اشاره‌های ترافیکی

هدف: شاگردان باید علامت‌ها و اشاره های ترافیکی را بشناسند و آن را مراعات کنند.



بگویید

* آیا فکر کرده اید که اشاره های ترافیکی برای چیست؟
* آیا به کدام علامات و اشاره های ترافیکی آشنایی دارید؟



ببین و بگو؟

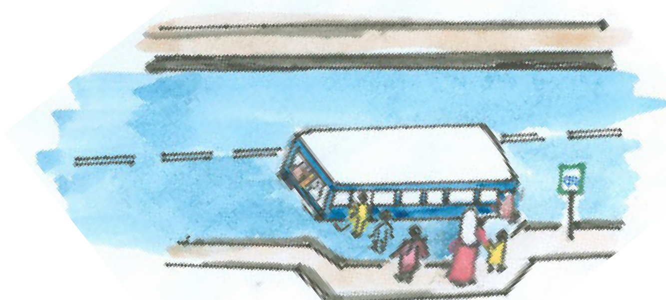

منع دوش



ایستادن


منع پیاده رو







علامت‌های ترافیکی را باید بشناسیم و آن را رعایت نماییم.



بشنو و بگو

* از نفهمیدن اشاره‌های ترافیکی حوادث خطرناک رخ می‌دهد، که حتی سبب مرگ می‌شود. باید با دهلیز های پیاده رو در روی سرک ها، علامت ایستگاه بس های شهری و دیگر اشاره های ترافیکی آشنایی حاصل نماییم؛ تا از حوادث ترافیکی در امان بمانیم.





با هم کار کنید

✳ در گروه‌ها بعضی اشاره های ترافیکی را که می‌شناسید، روی صفحهٔ کاغذ ترسیم کرده، برای همدیگر معرفی نمایید و نظریات خود را با گروه‌های دیگر شریک بسازید.



ببینید و بگویید

آیا قواعد ترافیکی مراعات شده است؟





پاسخ دهید

✳ چگونه می‌توانید خود را از حادثهٔ ترافیکی محافظت کنید؟

✳ هنگام گذشتن از سرک عمومی کدام قواعد را باید رعایت نمایید؟



کارخانه گی

✳ مفهوم علامت‌های ترافیکی را برای دوستان خود تشریح کنید.



درس پانزدهم

زنده‌گی صلح آمیز

هدف: شاگردان روش های صلح آمیز را بدانند و آن را در زنده گی روزمرۀ خود به کار برده بتوانند.



بگویید

- به نظر شما چرا صلح برای زنده گی مهم است؟
- گاهی برای پیشبرد زنده گی صلح آمیز کوشش کرده اید؟ چگونه؟



ببین و بگو



برخورد نیک در هنگام خرید و فروش.



حل مشکلات از طریق گفت و شنود صلح آمیز.



بی صبری و بی حوصله گی در کارهای روزانه فضای صلح آمیز را برهم می‌زند.



بشنو و بگو

- **صمیمیت، راستی، صداقت، همکاری، رویۀ نیک، مشوره خواستن، صبر و حوصله و اخلاق خوب، از جملۀ روش های صلح آمیز است که باید به آن ها عادت کنیم تا زنده گی راحت و آرام داشته باشیم.**





با هم کار کنید

در گروه‌های با هم صحبت کنید که با دوست آزردۀ خود چگونه آشتی کرده و فضا را صلح آمیز می‌سازید.



ببینید و مقایسه کنید











پاسخ دهید

* چطور می‌توانید زنده گی خود را به خوبی سپری کنید؟
* رویۀ خوب و یا خراب چه تأثیری بالای زنده گی ما دارد؟



کارخانه گی

* در مورد اهمیت زنده گی صلح آمیز آنچه را فهمیده اید به دیگران بگویید.



درس شانزدهم

حل اختلاف‌ها

هدف: شاگردان اهمیت مشوره رابرای حل اختلاف‌ها بدانند و آن‌را در زنده گی عملی کرده بتوانند.

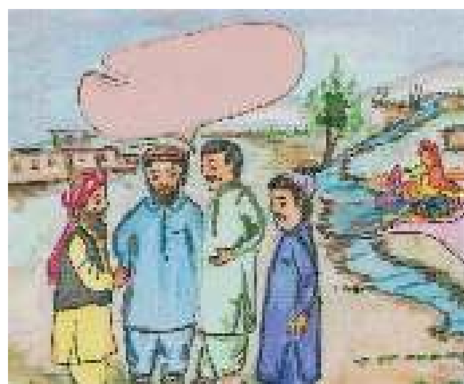


بگویید

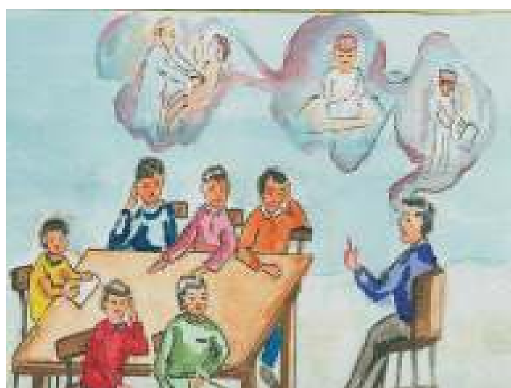
* گاهی با کسی اختلاف نظر پیداکرده اید؟
* به نظر شما اختلاف‌ها چگونه حل شده می‌تواند؟



ببین و بگو



مشوره در مورد صحی ساختن آب قریه.



انتخاب بهترین راه حل به نفع همهٔ ماست.



بعضی اختلاف‌ها سبب دعوا می گردد.



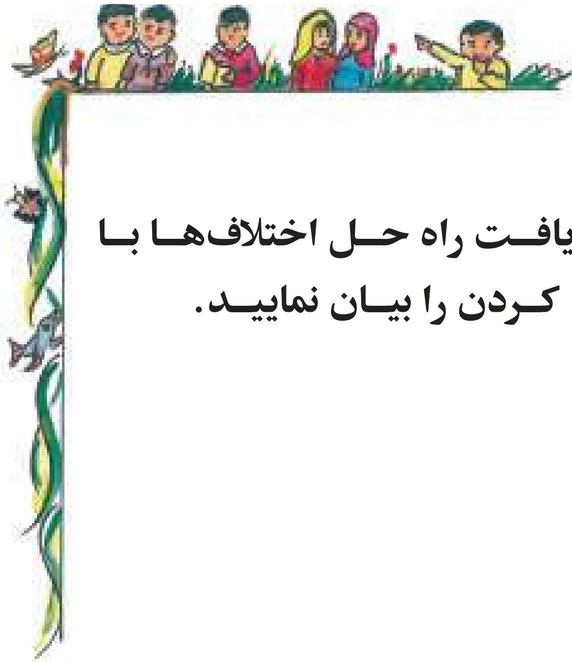
رفع اختلاف‌ها با مشورهٔ مادر.



بشنو و بگو

* **مفاهمه و مشوره بهترین راه حل اختلاف‌ها است که سبب اتفاق و اتحاد بین افراد می‌شود. در هنگام اختلاف نظر، گفتن حرف های زشت کار درست نیست.**







با هم کار کنید

* در گروه‌ها در مـورد شـیوه هـای دریافـت راه حـل اختلاف‌هـا بـا همدیگـر صحبـت کـرده و مزایـای مشـوره کـردن را بیـان نماییـد.



ببینید و بگویید

نتیجهٔ برداشت خود را بیان کنید.







پاسخ دهید

* برای دریافت حل اختلاف‌ها چه باید کرد؟
* برای حل اختلاف‌ها با کی ها مشوره می‌کنید؟
* در هنگام مشوره، کدام چیزها را باید مراعات کنیم؟



کارخانه گی

* در مـورد اهمیـت مشـوره بـرای دریافـت راه حـل اختلاف‌هـا بـا اعضـای خانـوادهٔ خـود صحبـت کنیـد.



درس هفدهم

بخشش خواستن

هدف: شاگردان اهمیت بخشش خواستن را برای رفع آزرده گی بدانند وعملاً بخشش خواسته بتوانند.



بگویید

* به نظر شما چه وقت عفو و بخشش خواسته می‌شود؟
* در مورد فایدهٔ عفو و بخشش چه می‌دانید؟



ببین و بگو



ناخواسته بوتل رنگ چپه شد.



از چپه شدن بوتل رنگ معذرت می‌خواهم.



عفو و بخشش ثواب دارد.

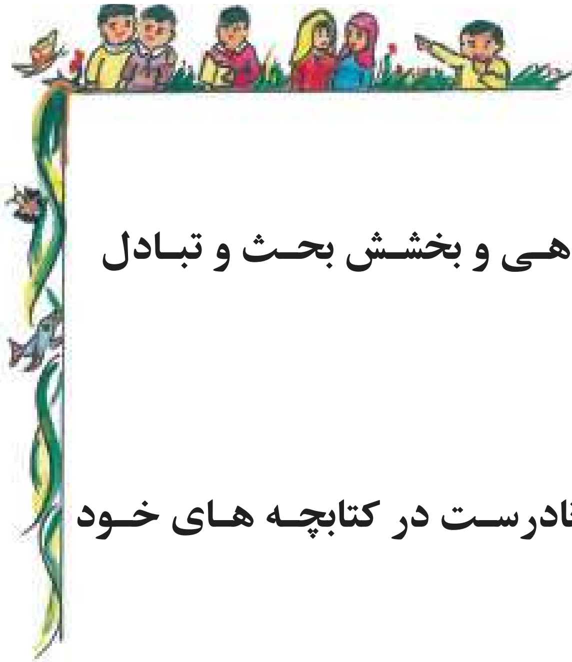


اگر کسی از ما ناراحت شود، باید بخشش بخواهیم.



بشنو و بگو

* بخشش خواهی باعث رفع اختلاف‌ها می‌شود.
* از نگاه دین اسلام عفو کردن و بخشیدن ثواب دارد.





با هم کار کنید

✳ در گروه‌ها راجع به اهمیت عذرخواهی و بخشش بحث و تبادل نظر کنید.



بخوانید و ارتباط دهید

✳ کلمه‌ها را زیر عنوان کاردرست و کارنادرست در کتابچه های خود ترتیب کنید.

بخشیدن	از زور کار گرفتن
نه بخشیدن	بهانه کردن
آشتی	صبر کردن
کمک کردن	راست گفتن
پرخاش	دروغ گفتن
معذرت خواستن	آزار رساندن



پاسخ دهید

✳ در صورتی که از شما اشتباهی سر بزند، چه می‌کنید؟

✳ بخشش خواستن و راست گفتن چه فایده دارد؟



کارخانه گی

✳ در مورد اهمیت عذرخواهی و بخشیدن آنچه را یاد گرفته اید، برای دیگران هم بفهمانید.



درس هژدهم

سهم گیری در کارهای اجتماعی

هدف: شاگردان اهمیت کارهای اجتماعی را دانسته و در آن سهم گرفته بتوانند.

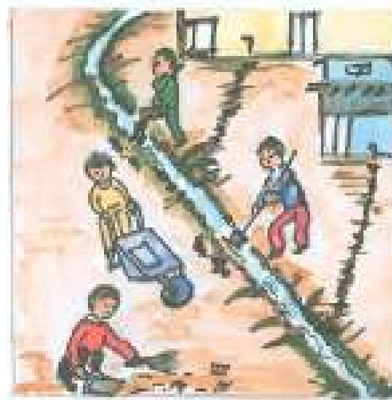


بگویید

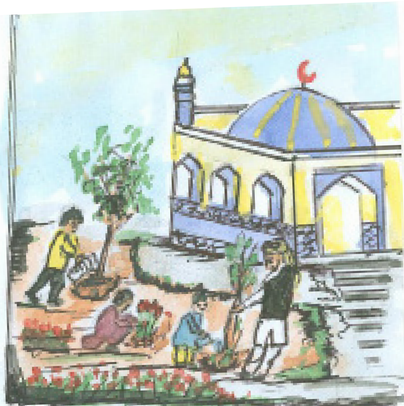
* شما گاهی در کارهای اجتماعی حصه گرفته اید؟
* به نظر شما چرا باید در کارهای اجتماعی سهم بگیریم؟



ببین و بگو



در پاک کاری منطقه همهٔ ما سهم می گیریم.



به خاطر سرسبزی باغچهٔ مسجد نهال های آن را آب می‌دهیم.



کارمند شاروالی را کمک می کنم.



در تنظیم و پاک کاری صنف با هم کار می کنیم.



بشنو و بگو

* **شهر، کوچه، قریه، مسجد، مکتب جزء محیط زیست ما است، باید در نظافت، سرسبزی و حفاظت محیط آن به شکل فردی و جمعی سهم بگیریم.**





باهم کار کنید

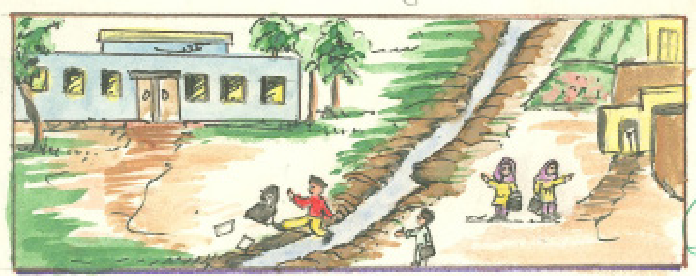
✳ در گروه‌ها پیرامون مزایای کارهای دسته جمعی که در داخل و خارج مکتب انجام می‌دهید صحبت نمایید.

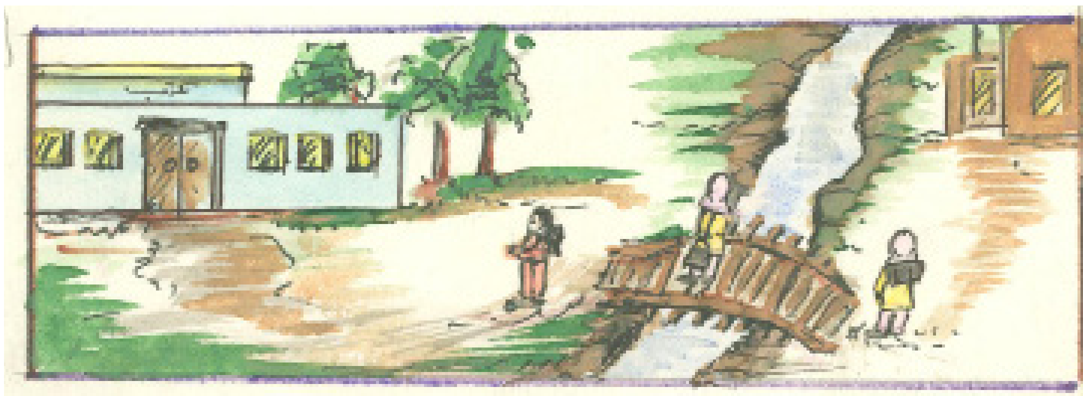


ببینید و بگویید

✳ نتیجهٔ سهم گیری در کارهای اجتماعی را بیان کنید.









پاسخ دهید

✳ سهم گیری در کارهای اجتماعی چه فایده دارد؟

✳ حصه گرفتن در کارهای اجتماعی چرا مهم است؟



کارخانه گی

✳ در مورد اهمیت کارهای اجتماعی با اعضای خانوادهٔ خود صحبت کنید.



درس نزدهم

احترام بزرگان

هدف: شاگردان روش های احترام آمیز را در مقابل بزرگان بدانند و به اهمیت آن پی ببرند.



بگویید

* به نظر شما چرا ما بزرگان خود را احترام کنیم؟



ببین و بگو



احترام به پدر



مادرجان! بفرمایید چوکی خالی است



گپ های مادرم را با دقت می‌شنوم

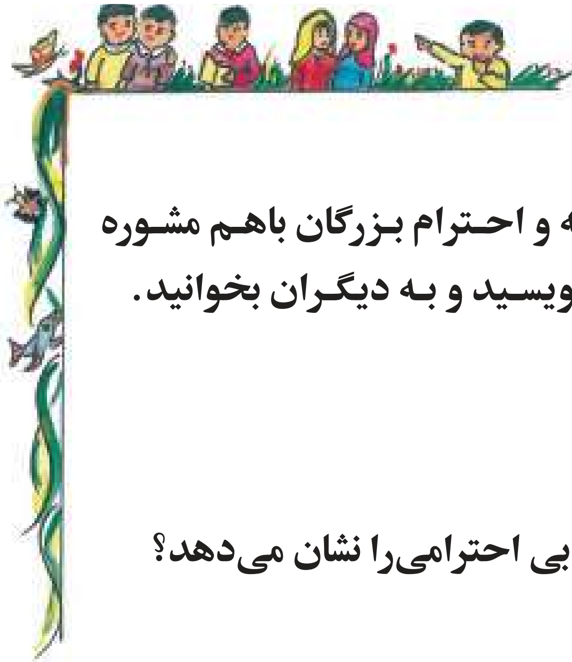


پدرجان اجازه است گپ بزنم؟



بشنو و بگو

* سلام دادن و احترام کردن، با صدای بلند صحبت نکردن، با دقت گوش کردن، حرف های بزرگان را قطع نکردن، به نصیحت آن ها گوش دادن، بدون اجازه جای نرفتن، در مجلس بزرگان بالاتر نه نشستن. همه از جملۀ روش های احترام با بزرگان است که دین مقدس اسلام آن‌ها را برای ما توصیه کرده است و باید رعایت شوند.





باهم کار کنید

* در گروه‌ها راجع به روش های مؤدبانه و احترام بزرگان باهم مشوره نموده و دربارۀ هر کدام آن یک جمله بنویسید و به دیگران بخوانید.



ببینید و بگویید

* کدام تصویر احترام بزرگان و کدام تصویر بی احترامی‌را نشان می‌دهد؟











پاسخ دهید

* چرا بزرگان را احترام کنیم؟
* احترام بزرگان چه اهمیت دارد؟
* روش های احترام با بزرگان کدام ها اند؟



کارخانه گی

* در مورد اهمیت احترام با بزرگان با اعضای خانوادۀ خود صحبت نمایید و نتیجه را روز بعد در صنف بگویید.



درس بیستم

ترحم بر حیوان‌ها

هدف: شاگردان شیوه های ترحم بر حیوان‌ها و اهمیت آن رابدانند و به آن عمل کنند.

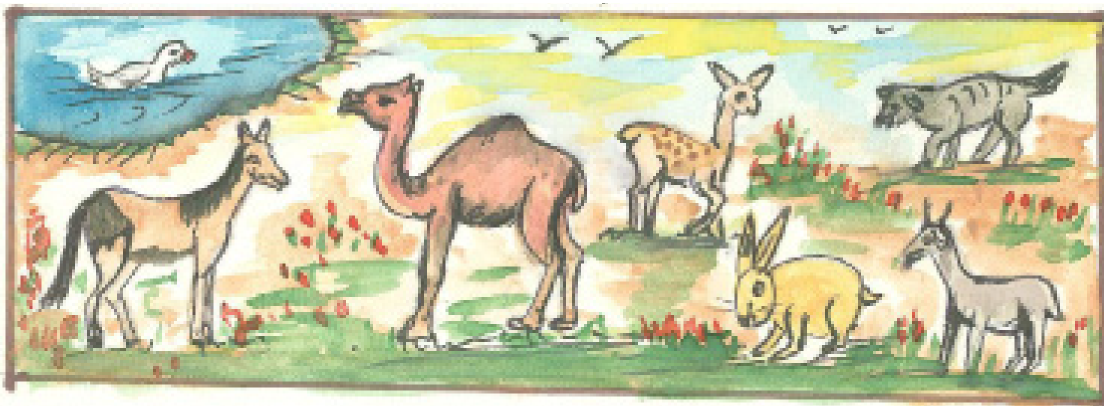


بگویید

* حیوان هایی را که می‌شناسید، نام بگیرید.
* شما با حیوان‌ها چگونه رفتار می کنید؟



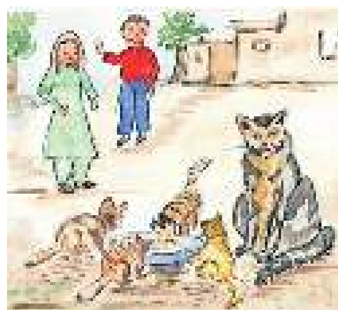
ببین و بگو



ترحم بر حیوان‌ها کار خوب است.



به چوچه های مرغ دانه می‌دهم.



به چوچه های پشک آب می‌دهم.



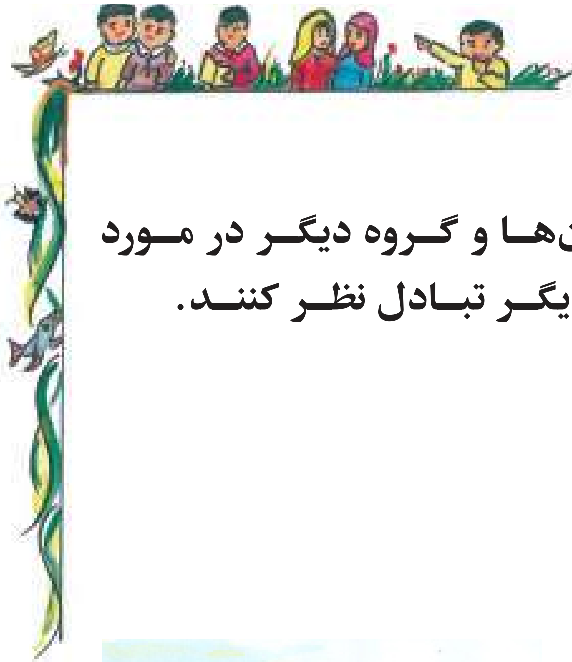
زخم پای بزغاله را بسته می کنم.



بشنو و بگو

خداوند متعال حیوان‌ها را پیداکرده است. ما باید با آن ها ترحم داشته باشیم؛ مثلاً: باعث اذیت و آزار آن ها نشویم. به آن ها به وقت معین آب و غَذا بدهیم. جای زنده گی آن ها را پاک نگهداریم. بالاتر از توان شان از آن ها کار نگیریم و در وقت مریضی آن ها را به کلنیک حیوانی ببریم.







باهم کار کنید

* یک گروه دربارۀ ترحم بر حیوان‌ها و گروه دیگر در مورد رفتارهای درست بحث کرده، باهم دیگر تبادل نظر کنند.



ببینید و ارتباط دهید















پاسخ دهید

* ترحم بر حیوان‌ها چه فایده دارد؟
* از حیوان‌های مریض چگونه مواظبت می‌کنید؟



کارخانه گی

* یک حیوانی را که مورد علاقۀ شما است، رسم کنید.



درس بیست و یکم

خیر اندیشی

هدف: شاگردان اهمیت خیراندیشی را دانسته و آن را جز عادت های زنده گی خود بسازند.



بگویید

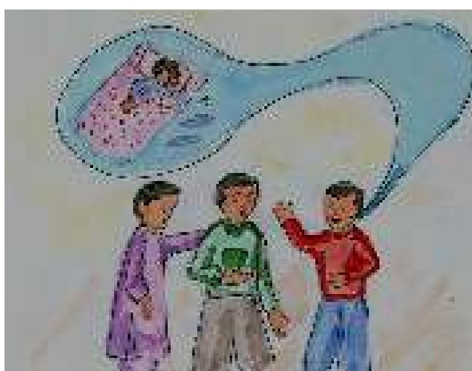
- به نظر شما خیر اندیشی چه را می‌گوید؟
- گاهی برای کسی خیرخواهی کرده اید؟ چگونه؟



ببین و بگو



غمگین مباش! انشاء الله دوباره صحت می‌یابی.



عیادت مریض کار خیر است.



بیا از چتری من استفاده کن!



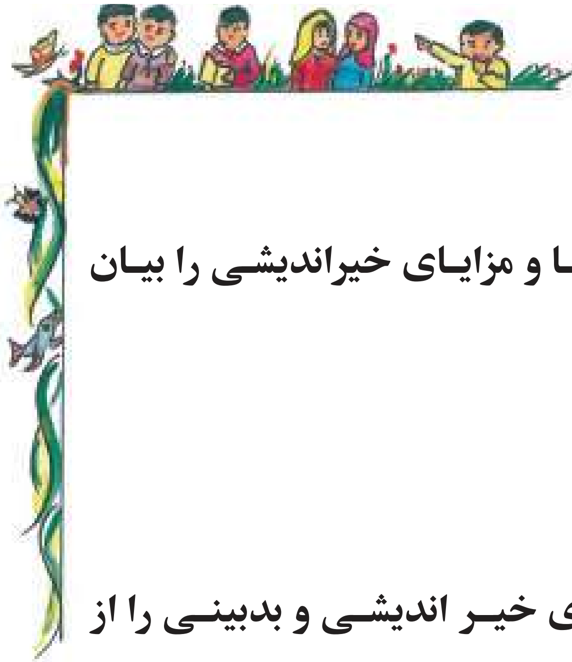
باهم آشتی کنید.



بشنو و بگو

- مسلمان خیر اندیش می‌باشد، از خوبی دیگران قدردانی می‌کند، کسی را تحقیر نمی‌کند، در برابر دیگران بدبین نمی‌باشد، دلسوز و مهربان بوده از افراد مسکین و محتاج دلجویی می‌کند. دروغ نمی‌گوید و هیچگاه به کسی ضرر نمی‌رساند.







باهم کار کنید

✴ در گروه‌ها باهم مشوره کرده مثال ها و مزایای خیراندیشی را بیان کنید .



ببینید و ارتباط دهید

✴ در چوکات کلمه‌های زیر مثال های خیر اندیشی و بدبینی را از هم تفکیک کنید.

تحقیر کردن	کمک و دلجوی
قدردانی کردن	ناسپاسی
احترام به خُردان و بزرگان	شکر نکردن
بی احترامی	دوستی و صمیمیت
به خوشی دیگران خوش شدن	درغم دیگران شریک شدن



پاسخ دهید

✴ خیراندیشی در مورد دیگران چه فایده دارد؟

✴ چرا شخص خیراندیش را همه دوست دارند؟



کارخانه گی

✴ راجع به فواید خیراندیشی با والدین خود صحبت نمایید.





درس بیست و دوم

دوری از کارهای ناشایسته

هدف: شاگردان ضررهای کارهای ناشایسته را بدانند و از آن دوری کنند.



بگویید

* به نظر شما کارهای ناشایسته کدام ها اند؟
* شما می‌خواهید از کارهای ناشایسته دوری کنید، چرا؟



ببین و بگو



شکستن گل و گلدان کار خوب نیست.



ضرر رساندن خطر دارد.



آزار رسانیدن به حیوان‌ها کار شایسته نیست.



برداشتن اشیای ناشناخته کار خوب نیست.



بشنو و بگو

* **جنگ، دعوا، دروغ گفتن، گفتن سخنان بد، سخن چینی، ضرر رسانیدن به انسان ها، حیوان‌ها و نبات از جملۀ کارهای ناشایسته است.**





با هم کار کنید

* در گروه‌ها دو کار ناشایسته را با ضررهای آن و دو کار خوب را با فایده‌های آن بیان کرده تبادل نظر نمایید.



ببینید

* **کارهای خوب و بد را تشخیص دهید**

کارهای خوب	کارهای بد
	
	



پاسخ دهید

* چرا کارهای خوب را انجام دهیم؟
* چگونه از کارهای خراب دوری کنیم؟



کارخانه گی

* سه کار خوب را با فایده‌های آن و سه کار ناشایسته را با ضررهای آن مثال آورده باهم مقایسه کنید.



درس بیست و سوم



هدف: شاگردان ضررهای قهر شدن رابدانند و از آن خود داری کنند.



بگویید

- **به نظر شما چرا انسان ها قهر می‌شوند؟**
- **بـه نظـر شـما از عواملـی کـه سـبب قهـر شـدن انسـان هـا می‌گـردد، چگونـه جلوگیـری کنیـم؟**



ببین و بگو



بی حوصله گی سبب قهر و جنگ می‌شود.



خسارهٔ قهر و پرخاش.



درهنگام قهر به نصیحت معلم باید گوش داد.



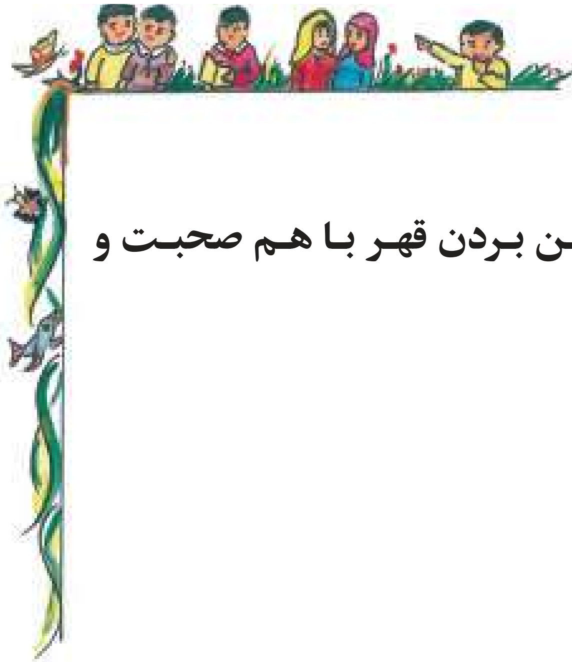
بازیگوشی سبب قهر معلم می‌شود.



بشنو و بگو

- **پرخـاش کـردن، دشـنام، سـخن دروغ، تهمـت، بـی احترامـی، ضرر رسـانیدن، نافرمانـی، شـوخی هـای بـی جـا و ... سـبب قهـر دیگـران می‌شـود، بایـد از انجـام چنیـن عمـل هـا خـودداری کنیـم.**







با هم کار کنید

* در گروه‌ها راجع به شیوه های از بین بردن قهر با هم صحبت و تبادل نظر نمایید.



بخوانید و ترتیب کنید

در هنگام قهر انجام بدهید	در هنگام قهر انجام ندهید
جنگ و دعوا	فکر و سنجش
حوصله	بی احترامی
دشنام ندهید	خاموش باشید
جای خود را تغییر دهید	چیزی را نشکنید
بهانه جوی	سبب قهر را بگویید



پاسخ دهید

* هنگام قهر چه باید بکنید؟
* هنگام قهر چه باید نکنید؟



کارخانه گی

* راجع به ضررهای قهر شدن هرچه می‌دانید، به دوستان خود قصه نمایید.



درس بیست و چهارم



هدف: شاگردان باید ضرورت و اهمیت دوستی را بدانند. کوشش کنند، دوستان خوب انتخاب نمایند.



بگویید

* به نظر شما چرا دوست های خوب داشته باشیم؟
* به نظر شما در وقت مشکل با کی ها باید مشوره کنیم؟



ببین و بگو



دوست خود را کمک می کنم.



به نوبت اشیای دوستان خود را حفاظت می کنیم.



در مورد رسم ها از دوستم مشوره می گیرم.



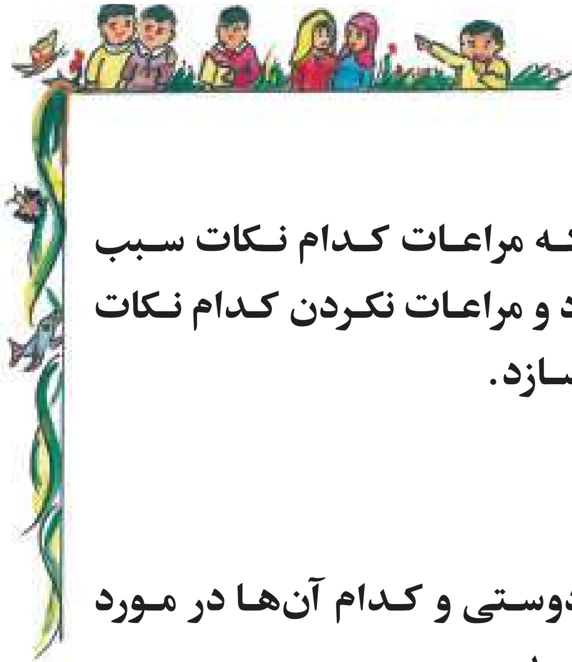
به دوست خود بایسکل را امانت می‌دهم.



بشنو و بگو

* **دوستان خوب، ما را در هنگام مصیبت تنها نمی‌گذارند. دوستان خوب در خوشی ما شریک بوده، در حل مشکلات ما را کمک می‌کنند. از راستی و صداقت کار گرفتن، حرف های همدیگر را با احترام گوش کردن، غیبت و بدگویی نکردن، دوستی و صمیمیت را دوامدار می‌سازد.**







باهم کار کنید

* در گروه ها با مشورهٔ هم بگویید که مراعات کدام نکات سبب حفظ دوستی و دوامدار شدن آن می‌شود و مراعات نکردن کدام نکات دوستی را از بین برده انسان را تنها می‌سازد.



ببینید و بگویید

* کدام تصویرها در مورد حفظ روابط دوستی و کدام آن‌ها در مورد از میان رفتن دوستی‌ها می‌شود بیان کنید.











پاسخ دهید

* اهمیت و ضرورت دوستی با دیگران چیست؟
* چگونه می‌توانید دوستی خود را حفظ نمایید؟



کارخانه گی

* در مورد ضرورت دوستی و داشتن یک دوست صمیمی هر چه می‌دانید با والدین خود شریک بسازید.



درس بیست و پنجم

همدردی با دیگران

هدف: شاگردان باید طریقه های همدردی با دیگران را بدانند و اهمیت آن را درک کنند.



بگویید

✷ گاهی با کسی همدردی کرده اید، در چه مورد؟

✷ به نظر شما همدردی با دیگران چرا مهم است؟



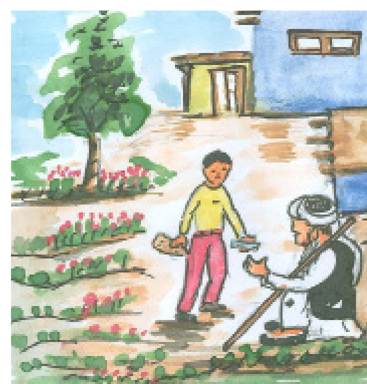
ببین و بگو



از مریض دلجوی می کنیم.



همدردی باعث خشنودی دوستان ما می‌شود.



با اشخاص نیازمند باید کمک کنیم.

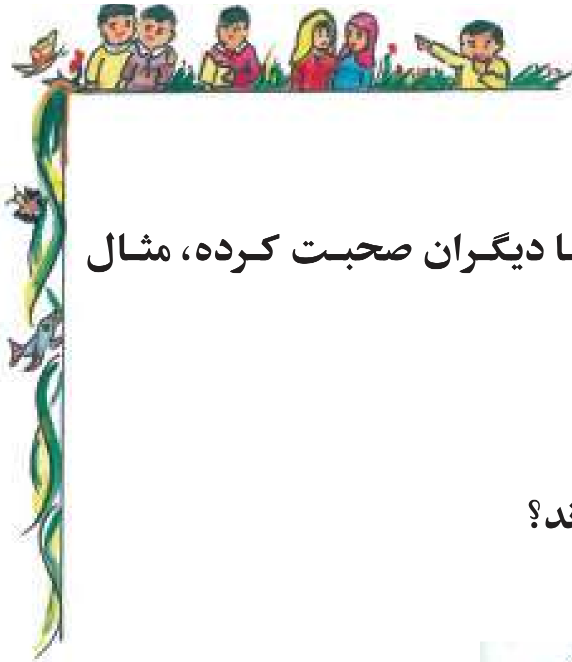


همدردی کردن سبب خوشی انسان ها می‌شود.



بشنو و بگو

✷ به حرف های کسی گوش دادن، با عاطفه و مهربان بودن، در غم کسی غمگین شدن، با اشخاص نیازمند کمک کردن، عیادت از مریضان، کمک و دلجوی از فقیران، همه صفت ها و روش های همدردی با دیگران است.





با هم کار کنید

* در گروه‌ها در مورد فواید همدردی با دیگران صحبت کرده، مثال های همدردی را یادداشت کنید.



ببینید و بگویید

* هرکدام به چه نوع همدردی ضرورت دارند؟









پاسخ دهید

* با اشخاص محتاج چگونه همدردی می‌کنید؟
* اهمیت همدردی با دیگران چیست؟



کارخانه گی

* در مورد فایده‌های همدردی با دیگران با دوستان خود صحبت نمایید.



درس بیست و ششم

خطرهای محیطی

هدف: شاگردان خطرهای محیطی را دانسته، خود را از آن حفاظت کرده بتوانند.



بگویید

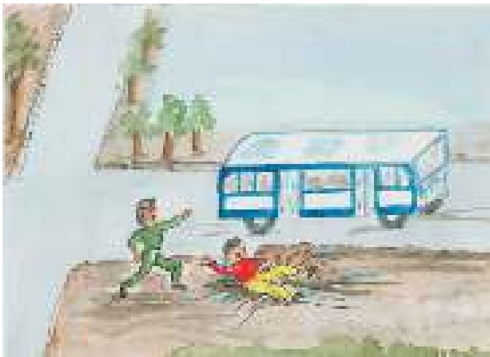
* شما دربارهٔ خطرهای محیط زیست چیزی می‌دانید؟
* به نظر شما بی پروایی در محیط زیست سبب کدام خطرها می‌گردد؟



ببین و بگو



کاری که خطر دارد.



پایین شدن از موتری که در حال رفتار است، خطر دارد.



باید جلو آلوده گی محیط زیست را بگیریم.

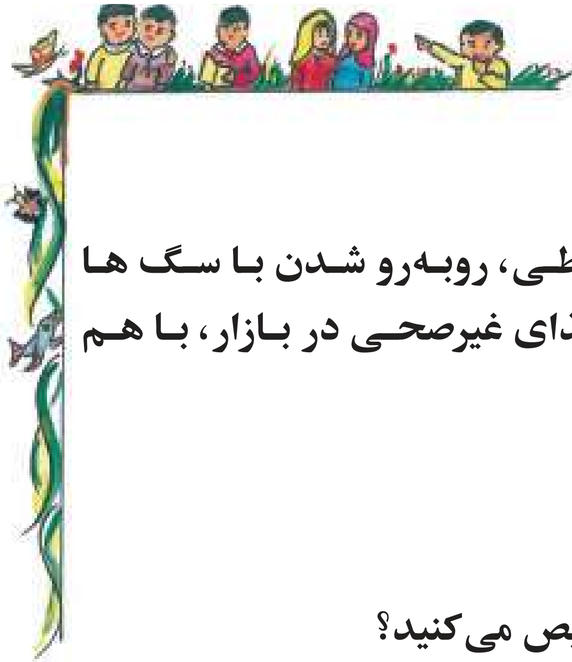


استفاده از بیت الخلا و رعایت نظافت.



بشنو و بگو

* دویدن عقب موتر، بازی با لین های برق، بازی در زیر آفتاب سوزان و یا هوای سرد، آزار دادن حیوان ها، خوردن غذای ناپاک و یا نوشیدن آب غیر صحی و آلوده ساختن محیط زیست همه باعث خطرهای محیطی می‌شوند.





با هم کار کنید

✳ در گروه ها راجع به خطرهای محیطی، روبه‌رو شدن با سگ ها در کوچه، خطرهای استفاده از آب و غَذای غیرصحی در بازار، با هم صحبت کرده تبادل نظر نمایید.



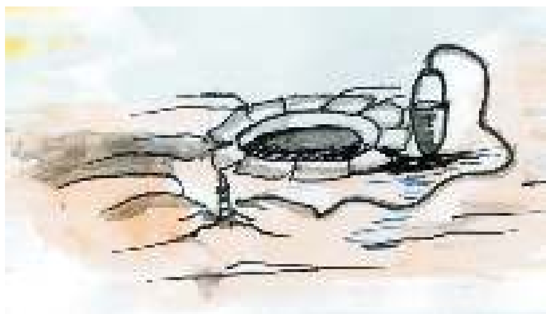
ببینید و دقت کنید

✳ در هر تصویر کدام خطر محیطی را تشخیص می‌کنید؟











پاسخ دهید

✳ خطرهای محیطی را نام بگیرید.

✳ چطور می‌توانید از خطرهای محیطی خود را حفاظت کنید؟



کارخانه گی

✳ خطرهایی را که در محیط با آن مواجه استید، نام بگیرید.



درس بیست و هفتم

خطرهای ماین، و مواد منفجر ناشده

هدف: شاگردان خطرهای ماین، اسلحه و مواد منفجر ناشده را بدانند و خود را از آن حفاظت کرده بتوانند.

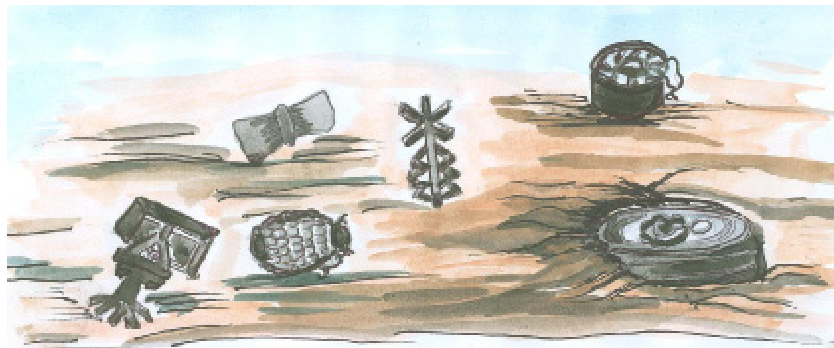


بگویید

* در مورد خطرهای ماین و اسلحه چه می‌دانید؟
* به نظر شما آگاهی از خطرهای ماین، اسلحه و مواد انفجار ناشده چرا مهم است؟



ببین و بگو



اقسام ماین ها را بشناسید.



ضررهای انفجار ماین.



در جاهای ویرانه و جنگ زده خطر ماین و مواد منفجر ناشده موجود است.

بشنو و بگو



* ماین و مواد منفجر ناشده اکثراً در جاهای جنگ زده پیدا می‌شود. مواد انفجاری گاه گاهی در بازیچه های اطفال به شکل قلم و یا ساعت جا به جا می‌شود، پس باید چیزهایی را که نمی‌شناسید، به آن دست نزنید.







باهم کار کنید

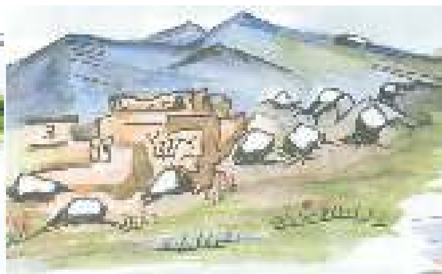
* در گروه ها راجع به خطرهای ماین، اسلحه و مواد ناشناخته با هم بحث و تبادل نظر کنید.



ببینید و ارتباط دهید

خطرناک	بی خطر









پاسخ دهید

* از خطرهای ماین، اسلحه و مواد ناشناخته چگونه خود را حفاظت می‌کنید؟



کارخانه گی

* در مورد حفاظت خود از خطرهای ماین و مواد انفجار ناشده آنچه می‌دانید به دیگران بفهمانید.



درس بیست و هشتم

حفظ الصحهٔ شخصی

هدف: شاگردان اهمیت حفظ الصحهٔ شخصی را بدانند و از خود مراقبت کرده بتوانند.



بگویید

* به نظر شما چرا خود را پاک نگهداریم؟
* گاهی فکر کرده اید که چرا بعد از خوردن غذا دست ها و دندان های خود را بشوییم؟



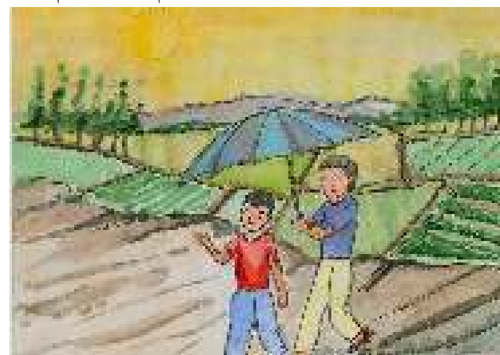
ببین و بگو



به خاطر سردی هوا، لباس گرم می‌پوشم.



به خاطر حفظ سلامتی دندان ها را مسواک و برس می کنیم.



از آفتاب زده گی خود را محافظت می کنیم.



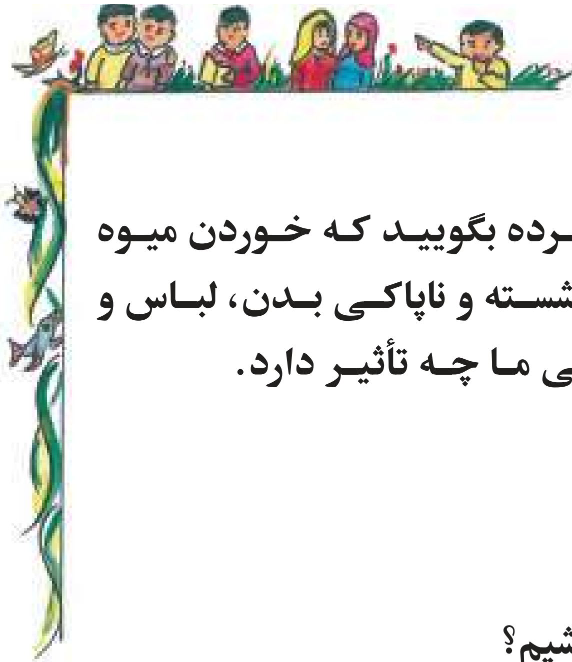
ورزش می کنیم تا صحتمند باشیم.



بشنو و بگو

* نظافت جزء ایمان است، باید دست های خود را قبل از غَذا و بعد از غَذا خوردن و بعد از رفع حاجت با آب پاک و صابون بشوییم. صبح و شب و بعد از خوردن غَذا دندان‌های خود را مسواک و یا برس کنیم، لباس و بدن خود را پاک نگهداریم. نظافت ناخن ها را رعایت کنیم. همیشه ورزش کرده و از گرد و خاک دوری کنیم.







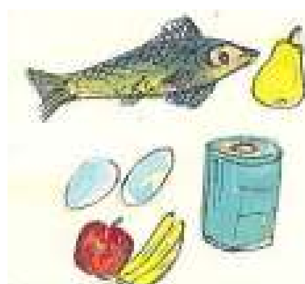
باهم کار کنید

* شاگردان در گروپ ها با هم مشوره کرده بگویید که خوردن میوه های نارسیده و ناپاک، ترکاری های ناشسته و ناپاکی بدن، لباس و محیط زیست بالای حفظ الصحهٔ شخصی ما چه تأثیر دارد.

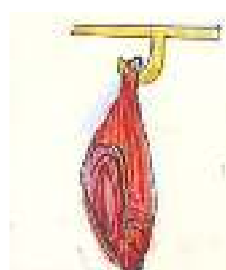


ببینید

چگونه از این مواد استفاده کنیم تا صحتمند باشیم؟













پاسخ دهید

* اهمیت پاکی و حفظ الصحهٔ شخصی چیست؟

* کدام کار ها را به خاطر سلامتی خود انجام می‌دهید؟



کارخانه گی

* در مورد فواید حفظ الصحهٔ شخصی آن چه می‌دانید، برای دوستان خود بیان کنید.

